



IK BEN ALS EEN WOLK
IK VERANDER KEER OP KEER

SOMS ZIE JE ME NIET
BEN IK LICHT ALS EEN VEER

IK KAN OOK DONDEREN
DAN BEN IK DONKER EN ZWAAR

VOEL IK PIJN EN VERDRIET
OF WOEDE, GEVAAR

IK BEN ALS EEN WOLK
IK KAN INEENS TEN TONELE VERSCHIJNEN

MAAR HET MOOIE IS
IK KAN OOK PLOTS WEER VERDWIJNEN

DUS PROBEER IK TE ERVAREN
TIJDENS MIJN DIEPE DALEN

ACHTER DE WOLKEN
SCHIJNEN ZONNESTRALEN



JE RAAST MAAR DOOR

Ken je dat gevoel van ademnood? Wanneer je geconfronteerd wordt met een eindeloze stroom aan verplichtingen en verwachtingen? Wanneer je het gevoel hebt dat er geen einde komt aan het volbrengen van je taken of het najagen van je doelen? Dat rusteloze gevoel diep vanbinnen? Je lichaam probeert je iets te vertellen, wanneer je het benauwd krijgt of wanneer je hartslag de hoogte inschiet, maar je weet niet precies wat. Er broeien vervelende gevoelens onder de oppervlakte. Waar ze voor staan en waar ze een uiting van zijn, dat weet je niet en dat wil je misschien ook niet gaan uitzoeken.

Je bouwt zorgvuldig een muurtje rondom je gevoelens, omdat je het zo hebt aangeleerd: zelfbeheersing is het hoogste goed, zo lijkt het. Het onderdrukken van je emoties geeft je houvast, het is een gewoonte geworden. Het idee om stil te staan en écht te voelen is beangstigend. En dus blijf je doorgaan en vasthouden aan je vertrouwde routines. Iets veranderen of even stilstaan bij wat er sluimert, lijkt overbodig, want je blijft voorlopig overeind.

**Er is aan de oppervlakte nog geen wolkje aan de lucht.
Maar schijn bedriegt.**



VANDAAG STA IK OP
NIET OMDAT IK DAT WIL

NIET OMDAT IK EEN PLAN HEB
OF IK ME VERVEEL

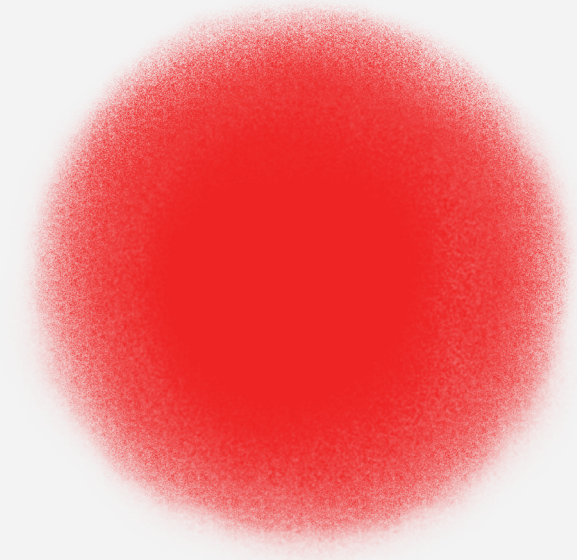
VANDAAG STA IK OP
NIET MEER DRAAIEN OF WOELLEN

IK STA ALLEEN MAAR OP
OM NIET TE HOEVEN *voelen*

SOMS IS NIET DE PIJN ZELF HET ERGST, MAAKT NIET DÁT ME BANG, MAAR IS HET DE VRAAG, VOOR HOE LANG. SOMS IS NIET DE PIJN ZELF HET ERGST, MAAKT NIET DÁT

hoe lang?

JE VOELT JE WISSELVALLIG



Hoewel je weet dat het tijd is voor verandering, tijd om eerlijk naar jezelf en jouw situatie te kijken, gaan je gevoelens nog alle kanten op. Soms komen ze als een hagelstorm op je af en zou je het liefst vluchten, ver weg van al het donker. Maar je weet inmiddels dat het donker je achtervolgt, waar je ook gaat. En dat hoe harder je vlucht, hoe sneller de achtervolging ingezet wordt. Hetzelfde geldt voor je gedachten. Het liefst duw je enge, vreemde of sombere gedachten weg, maar hoe harder je vecht, hoe meer ze in je hoofd overheersen. Ze zijn als je schaduw: je schudt ze nooit af, hoe snel je ook rent. Zo beseft je gaandeweg dat elke gedachte en elke emotie die verschijnt uiteindelijk ook verdwijnt.

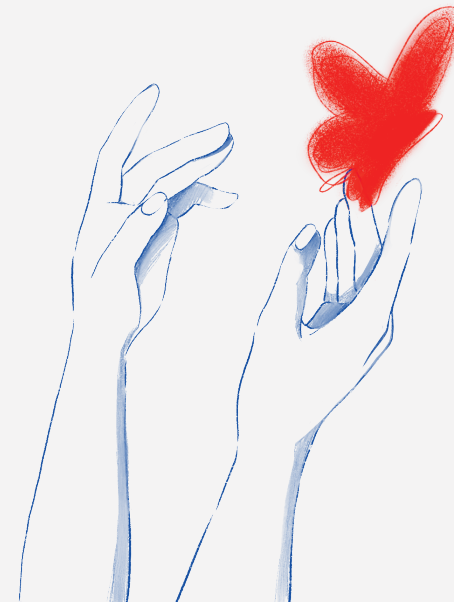
Misschien lukt het je af en toe om je gevoelens en gedachten toe te laten en ze voorbij te laten drijven als wolken bij heldere hemel.

SOMS LAAT IK LOS
LAAT IK ACHTER

WORD IK NAAR MEZELF
EEN STUKJE ZACHTER

ZIE IK EN VOEL
WEET IK VAN BINNENUIT

LOSLATEN IS LIEFDE
EN EEN GROTE STAP VOORUIT



HET HOEFT NIET NU
HET HOEFT NIET GOED

HET HOEFT NIET SNEL
MAG VOET VOOR VOET

HOEFT NIET MET EEN PLAN
OF IN EEN RECHTE LIJN

AL IS HET STILSTAND
OF EEN STAPJE HEEL KLEIN

IK OMARM WAAR IK BEN
EN IK DURF DAAR TE ZIJN



HET IS MISSCHIEN ANDERS
DAN IK ME VOORGESTELD HAD

MISSCHIEN LIGT DIT NIET
OP HET DOOR MIJ UITGESTIPPELDE PAD

BRENGT DEZE ROUTE
ME ANGST EN HEEL VEEL VRAGEN

BLIJKT ER NOG EEN LAAG
NA AL DIE ANDERE LAGEN

MISSCHIEN IS HET ANDERS
EN BLIJKT ANDERS ACHTERAF

HET MOOISTE DAT HET LEVEN
OOIT AAN ME GAF



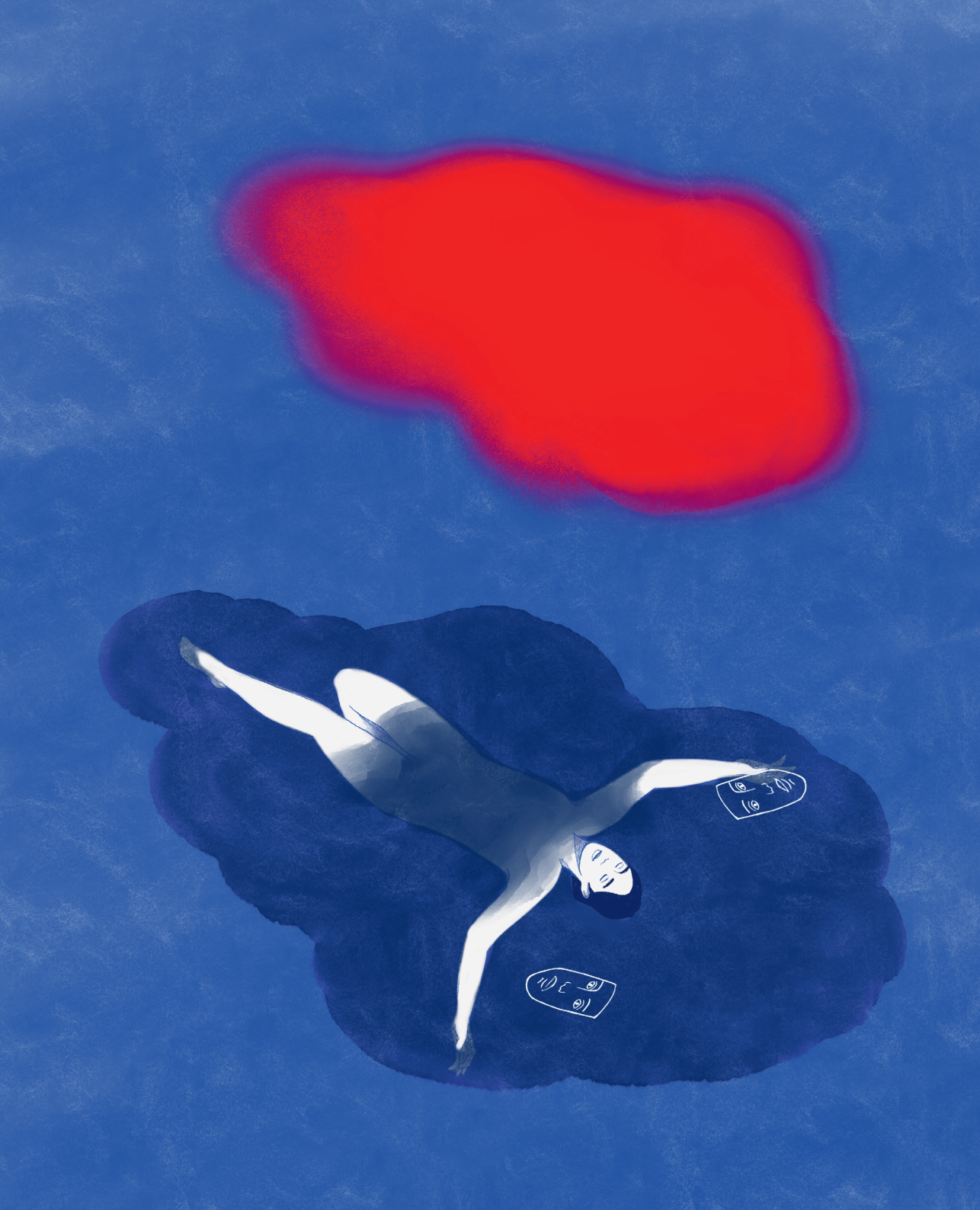
IK MAG EEN ANDER HULP VRAGEN
ALS IK HET EVEN NIET WEET

WANNEER NIET MEER WERKT
WAT IK ALTIJD DEED

OOK AL VOELDE HULP
EERDER OVERBODIG

IK WEET HET NU ZEKER
IK HEB SOMS HULP NODIG

help

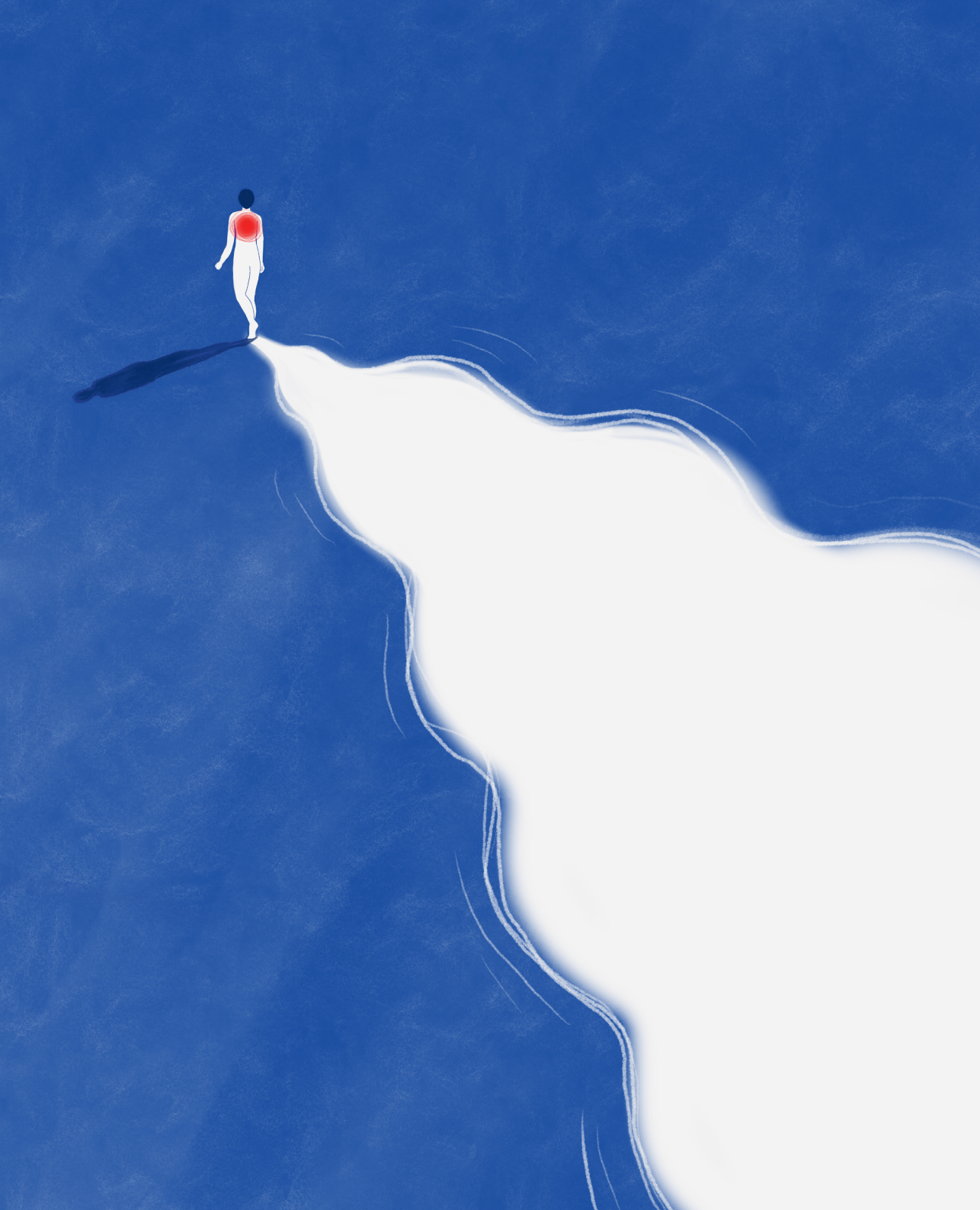


IK LAAT MEZELF ZIEN
MIJN WARE GEZICHT

MIJN SCHADUWKANTEN
MIJN KRACHT EN MIJN LICHT

IK LAAT ME HOREN
DUIDELIJK EN LUID

EN NODIG DAARMEE
OOK DE ANDER UIT



IK GA, IK GROEI, IK ONTDEK NIEUW TERREIN
AL VINDT NIET IEDEREEN MIJN VERANDERING FIJN

AL HOUDT EEN ANDER MIJ SOMS LIEVER KLEIN
EN KAN MIJN GROEI CONFRONTEREND ZIJN

IK LAAT MIJ NIET WEERHOUDEN
DOOR ANDERMANS ANGST OF PIJN

IK STRAAL MIJN LICHT
NET ALS ZONNESCHIJN

IK BEN TROTS OP MEZELF
WANNEER IK DE BALLEN IN DE LUCHT HOUD
IK VOL GOEDE MOED WEET OP TE STAAN

IK BEN TROTS OP MEZELF
WANNEER HET EVEN NIET GAAT
ZOALS IK HAD GEHOOPT DAT HET ZOU GAAN

IK BEN TROTS OP MEZELF
ALS IK MIJN DOELEN BEREIK
IEDERE DAG EEN STAP

MAAR OOK WANNEER IK BLIJF WAAR IK BEN
VIND IK MEZELF HEEL KNAP



IK VOEL WAT IK VOEL
OOK AL IS HET ONWENNIG
EN NIET FIJN

IK VOEL MIJN ONRUST
MIJN ANGST OF MIJN PIJN

WANT HET IS GEEN FABEL
AL VOELT HET EERST ONCOMFORTABEL
DAT WANNEER MIJN PIJN ER MAG ZIJN

DEZE NIET GROTER WORDT
MAAR JUIST KLEIN

DUS IK REN NIET MEER WEG
DOE NIET KOUD OF KOEL

IK LAAT HET ER ZIJN
IK VOEL WAT IK VOEL

en soms even niet.

